

número 68

DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA EL 9 DE MAYO DE 1984

Cartifa



SUMATE AL RETO DE LA DONACIÓN DE ÓRGANOS

LABORAN:

PATROCINAN:

MARCHA SOLIDARIA

LCS Photo

PANTANO DEL EBRO 18 DE AGOSTO 2019



SALIDA: 9 HORAS

RECORRIDOS
ANDARINES: 23 KM.
RUTA ADAPTADA: 8 KM.

PRECIO ÚNICO 10€ VEN A CONOCER NUESTRO MAR INTERIORE

<http://trailpantanodelebro.blogspot.com/> - trailpantanodelebro@gmail.com 942778310

SALIDA DEL PABELLÓN MUNICIPAL DE LA POBLACION



¿Te gusta conducir?



NUNCA SER UNO MÁS

NUEVO BMW SERIE 1 CON ACABADO M SPORT DE REGALO

DESDE **160€** AL MES

En 35 cuotas. Entrada: 8.574,77€. Cuota Final: 18.447,38€. TAE: 6,31%.

En el nuevo BMW Serie 1 hemos unido el típico carácter y la típica deportividad de BMW con todo lo que necesitas para disfrutarlo aún más: el típico diseño más deportivo, el típico interior más amplio y la típica tecnología más innovadora, como BMW Intelligent Personal Assistant y BMW Digital Key. El resultado, un coche totalmente único, nada típico. Nuevo BMW Serie 1 con acabado M Sport de regalo. Nunca ser uno más.

Grünblau Motor

B.º La Venta, s/n
Tel.: 942 58 09 37
Camargo

www.grunblaumotor.bmw.es

P.V.P. para BMW Serie 1 118i Acabado M Sport + Llanta 18, 29.250,00€ (transporte, descuento, ayuda a la recompra para vehículos EURO 4 diésel e impuestos incluidos) financiando con BMW Bank GmbH, S.E. Sujeto a aprobación financiera. Gastos de matriculación y pre-entrega no incluidos. Comisión de formalización 204,68€. Importe a financiar: 20.675,23€. Precio total a plazos 32.826,83€. Importe total adeudado 24.252,06€. TIN: 5,75%. Valor futuro garantizado 18.287,38€ (36 meses y 30.000 km). Permanencia mínima de la financiación de 24 meses. Importe mínimo a financiar de 16.000€. Al final del plazo contratado, podrás devolverlo, cambiarlo o quedártelo pagando la cuota final. Paquete de mantenimiento BMW Service Inclusive durante 5 años o 100.000 km incluido. Condiciones válidas para pedidos hasta 30/11/2019.

WLTP: Consumo promedio: desde 5,3 hasta 9,4 l/100 km. Emisiones de CO₂: desde 138 hasta 214 g/km.

NEDC: Emisiones de CO₂: desde 111 hasta 180 g/km.

Ejemplar gratuito
Nº 68

**Boletín informativo
de ALCER CANTABRIA,
Asociación sin ánimo
de lucro,
Declarada de
Utilidad Pública**

Dirección y Redacción:
JUNTA DIRECTIVA

Administración:
Plaza Rubén Darío s/n
39005 SANTANDER
Tfno.: 942 27 60 61
Fax: 942 27 23 48
E-mail:
info@alcercantabria.com
www.alcercantabria.com

D. Legal: SA-264-2000

ALCER CANTABRIA
no comparte necesariamente
los criterios de sus colabora-
dores en los trabajos publi-
cados en esta Revista.



AGENDA

VIII Jornadas
Cántabras de Personas
con Enfermedad Renal

Misa en los Agustinos
Rastrillo Solidario.

4 EDITORIAL



5 RECORTES DE PRENSA



6 NUTRICIÓN

Estela Zubeldia Rey
Lácteos



8 ESPECIAL
MARCHA SOLIDARIA
DANTANO DEL EBRO



11 NOTICIAS Y ACTIVIDADES



14 AVANCE DE ACTIVIDADES
Tercer cuatrimestre





Editorial

Desde hace un tiempo estamos experimentando una situación que, de seguir la tendencia actual, a largo plazo puede llevarnos y nos llevará a una situación compleja y difícil. Me estoy refiriendo al hecho de la falta de renovación generacional dentro de la Asociación y el mantenimiento del número de socios. En los últimos años venimos observando que cada vez el número de socios desciende porque el número de bajas es más elevado que el de altas. Este hecho es de gran importancia, no sólo a efectos económicos, que también. Es especialmente importante para poder tener presencia y entidad frente a las Instituciones cuando se hace algún tipo de reclamación o demanda como colectivo. Es un hecho que no tiene el mismo peso una asociación de 100 socios que una de 1.000. Una Asociación de pacientes fuerte y con un elevado número de socios tiene mayor peso y la representatividad de su colectivo ante las Instituciones y ante la sociedad está más legitimada. Lo contrario es fomentar la máxima "divide y vencerás".

Como casi todo en la vida, esto no es únicamente provocado por un único factor, sino que es la suma de diferentes motivos que concurren en el tiempo. Por un lado y esto es inevitable, los socios de mayor edad van falleciendo. Por otro lado, no hay incorporaciones de nuevos socios en un número tal que permita compensar las bajas.

Mi percepción, que puede ser equivocada, es que esto es consecuencia de dos realidades. La primera de ellas es que, en la actualidad en España, afortunadamente, el Sistema de Salud ofrece tratamiento sustitutivo a toda aquella persona que lo precisa. Es más, en nuestra Comunidad Autónoma, con una tasa de donación de órganos tan elevada, hay pacientes que están siendo trasplantados (el mejor tratamiento sustitutivo que se puede recibir) incluso antes de su entrada en diálisis. Este hecho nos debe llenar de orgullo como sociedad que alcanza tales cotas de generosidad y solidaridad. Pero esto no siempre ha sido así. En el tiempo en que se fundó ALCER Cantabria, finales de la década de los 70, esto no era así y ese fue precisamente uno de los motivos que impulsaron su creación. Las personas con enfermedad renal debían hacerse fuertes a través de la unión para demandar a las Autoridades Sanitarias más plazas de diálisis para poder seguir viviendo. En la actualidad, con un tratamiento sustitutivo garantizado ¿por qué me voy a hacer socio de ALCER si tengo la atención sanitaria asegurada?

El segundo de los factores es que, a pesar de que desde la consulta de prediálisis o ERC se invita a que pasen por ALCER Cantabria las personas a quienes se les acaba de diagnosticar una enfermedad renal, el número de nuevas incorporaciones no crece en la misma medida. La colaboración de los profesionales del Servicio de Nefrología es innegable pero las personas no aceptan esa invitación o, al menos, no se hacen socios.

El descenso en el número de socios es también importante para disponer de fondos por cuotas de socio y así poder mantener servicios. Adicionalmente, a la hora de solicitar una subvención pública que el número de personas de la asociación es un aspecto que se considera en la resolución de este tipo de convocatorias.

Sirva este editorial para concienciar a quienes, no siendo socios, leen este boletín en la sala de espera de la Planta de Nefrología, en la consulta de trasplante, etc.

Recortes de Prensa

TRASPLANTES ›

El éxito español en trasplantes, explicado por sus responsables

Los coordinadores de trasplantes de los hospitales españoles presentan las últimas novedades en un campo que permitió reutilizar 5.321 órganos el año pasado

DANIEL MEDIAVILLA

Murcia - 30 SEP 2019 - 19:43 CEST



En España, se registraron el año pasado 2.241 donantes de órganos, lo que permitió realizar 5.321 trasplantes, 3.313 de ellos de riñón, 1.230 de hígado, 321 de corazón y 369 de pulmón. Y las cifras han seguido mejorando, pese a algunos cambios sociales que redujeron la disponibilidad de órganos. Hace unos años, recuerda familiar, se produce un rechazo, pero no es lo más normal. En España, se aceptan donar y España lidera gran parte de la medicina en la que la pericia de los cirujanos no sería suficiente si no fueran quienes ceden sus órganos o los de sus familiares fallecidos, quienes son víctimas de enfermedades terribles, como la Amiotrófica (ELA), "donar es una revancha" y una forma de superar su tragedia sabiendo que van a dar vida a otros, añade el

El 25% de los trasplantes se realizan con donaciones que proceden de otra comunidad autónoma

https://elpais.com/elpais/2019/09/29/ciencia/1569785617_651529.html

SOCIEDAD SUSCRIBETE

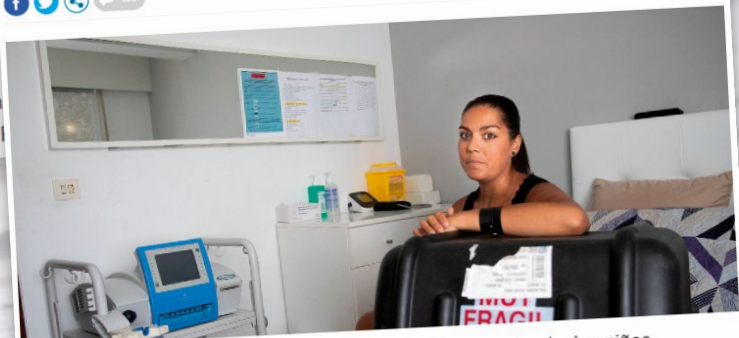
EL PAÍS

SALUD ›

“Esta máquina es mi riñón, si voy en avión no puede volar en la bodega”

Pacientes que necesitan llevar un aparato para la diálisis denuncian que algunas aerolíneas no permiten meterlo en cabina u obligan a comprar un billete extra

109



Silvia Pérez, vecina de Noia (A Coruña), de 31 años y madre de dos niños protagonizó una escena similar el pasado 29 de agosto. Volaba a Fuerteventura para “recargar pilas” antes del trasplante de riñón al que espera someterse en pocos días. También viajaba con Iberia y había avisado previamente de que llevaría consigo una cicladora en su correspondiente maleta, que en total “no alcanza los 30 kilos”. Las “pegas” del personal comenzaron ya en el mostrador de facturación, y aunque logró superar esa barrera, ya no traspasó la puerta del avión. Se quedó en tierra sin solución y abochornada: “Todo ocurrió delante de

https://elpais.com/sociedad/2019/09/13/actualidad/1568370500_177350.html



Lácteos. ¿Desnatados o enteros?

Antes de comenzar a desgranar qué se conoce en la actualidad acerca de estos productos los definiremos. La leche desnatada, desgrasada o descremada es aquella a la que mediante un proceso de centrifugado se le ha eliminado la grasa. Con esta grasa restante se elabora la nata y la mantequilla. Los lácteos desnatados, por tanto, son aquellos elaborados a base de leche desnatada.

A lo largo de la última década el consumo de lácteos desnatados ha aumentado de tal manera que en nuestro país ya se compra más leche desnatada que entera. Esta tendencia en el consumo viene marcada por dos razones: la primera, al tener menos grasa "engordan" menos y la segunda, al ser grasas mayormente saturadas que se asocian con aumento del colesterol, mejorarían la salud cardiovascular. Esto es la teoría, sin embargo, parece que en la práctica la cosa es diferente.

- **Lácteos enteros y peso corporal**

Acorde a los estudios de que se dispone actualmente, consumir lácteos enteros podría tener un efecto positivo tanto en el mantenimiento del peso corporal tanto como en la pérdida del mismo. En un ensayo a sujetos que se sometieron a dietas de adelgazamiento en las que tomaban lácteos enteros versus



sujetos desnatados, resultó que los primeros perdieron más grasa corporal, más circunferencia abdominal y perdieron menos músculo durante la dieta. Muchos otros estudios observaron que tomar este tipo de lácteos enteros no se asoció a más peso sino más bien al contrario y a un mejor control del mismo comparado con el consumo de lácteos desnatados. Al fin y al cabo la grasa aporta además de palatabilidad a los alimentos (los hace más apetecibles), saciedad, retrasando el vaciado del estómago y ayudando a regular el apetito.

- **Lácteos enteros y enfermedades cardiovasculares**

No se ha encontrado relación entre consumir lácteos grasos y padecer

enfermedad cardiovascular en todas sus variantes (accidentes cardio o cerebrovasculares, hipertensión, hiperlipidemias). Por el contrario, se ha establecido una relación inversa entre el consumo de lácteos enteros y el síndrome metabólico, que son un grupo de afecciones que elevan considerablemente el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular y diabetes (hipertensión, glucosa en sangre alta, niveles altos de triglicéridos, niveles bajos de colesterol bueno HDL o exceso de grasa alrededor de la cintura). De hecho, la mayoría de las veces en que se ha estudiado acerca

del consumo de lácteos y las enfermedades cardiovasculares se ha establecido que ocurren menos eventos a mayor consumo de lácteos enteros. La leche entera pese a contener colesterol y ácidos grasos trans no incide en nuestro colesterol sanguíneo ni en los eventos cardiovasculares al tratarse de grasas de procedencia natural. Son las grasas industriales presentes en la mayoría de alimentos procesados las que sí han demostrado esa asociación.

- **Lácteos enteros y otras enfermedades**

En general el consumo de lácteos parece tener un efecto neutro para tanto prevenir como para aumentar el riesgo de padecer enfermedades. Hay algunos casos en que

los resultados sí son significativos. Se puede afirmar una relación entre consumir lácteos y tener menos riesgo de cáncer colorrectal e hipertensión y, sin embargo, también se puede establecer otra relación entre consumirlos y aumentar el riesgo de Parkinson y cáncer de próstata.

• **Niños**

Se ha puesto en entredicho por organizaciones tan prestigiosas como Harvard que sea recomendable que los niños tomen tres raciones al día de lácteos descremados ya que no aportarían ninguna ventaja en cuanto a su salud ni para la prevención de obesidad. Sin embargo, sí que han puesto el foco en evitar el consumo de lácteos azucarados en forma de bebidas o postres lácteos para niños con cantidades muy elevadas de azúcar en su composición.

• **Recomendaciones en consumo de lácteos**

Los mismos investigadores de Harvard recalcan en sus conclusiones que la ingesta de leche y derivados se ha incorporado a la alimenta-



ción humana en épocas recientes y que no es esencial en nuestra dieta. Pese a haber estudios que demuestran el efecto protector en algunas patologías, dadas las asociaciones que se han visto con problemas como el cáncer de próstata piden prudencia en el consumo.

• **Entonces, ¿cuántos lácteos hay que tomar?**

Entre ninguno y 3 raciones diarias. Como hemos dicho no son esenciales, podemos vivir perfectamente sin tomarlos y tampoco a dosis de 2-3 raciones se ha visto perjuicio (salvo en los casos del cáncer

de próstata y Parkinson). Lo que sí está claro es que se deberían evitar los postres lácteos como yogures azucarados (mucho ojo a los 0'0, suelen ser descremados pero con una cantidad importante de azúcar), bebidas como batidos, yogures líquidos, zumos con leche, etc. En general huir de los lácteos que no sean naturales y sin endulzar.

• **Conclusión**

La mayoría de estos estudios se basan en observar los patrones dietéticos de la población, por lo tanto tienen sus limitaciones, pero son suficientes en cantidad y uniformidad de resultados como para poder afirmar que no está justificado el consumo de lácteos desnatados. Tampoco quiere decir que consumirlos sea perjudicial pero debemos saber que renunciamos a las vitaminas liposolubles que contiene, como vitamina D, E y A, y el colesterol y otras grasas esenciales que se utilizan, por ejemplo, para sintetizar hormonas en nuestro organismo.

Estela Zubeldia Rey
Nutricionista

Recortar por la línea de puntos, envíala a la dirección de ALCER CANTABRIA y recibirás tu tarjeta de donante.



YO _____

Deseo ser Donante de Órganos

Y hago donación de mis órganos y tejidos, por propia voluntad, para que puedan ser trasplantados a otras personas después de mi fallecimiento.

D.N.I. _____ FECHA DE NACIMIENTO _____ FECHA SOLICITUD _____

DOMICILIO _____ POBLACIÓN _____

PROVINCIA _____ C.P. _____ TLFNO _____

Testigo D.N.I.

Testigo D.N.I.

Firma

Firma

Firma del donante

LAS PERSONAS MAYORES DE EDAD NO NECESITAN TESTIGOS

Conforme a la normativa vigente, y garantizándole la protección de los datos personales recogidos en esta solicitud y facilitados por usted, éstos serán incorporados en un fichero que ALCER Cantabria mantiene con la finalidad de gestionar la relación de donantes y expedir sus tarjetas acreditativas. En caso de que se oponga a esta finalidad, escriba NO en la siguiente autorización, si está de acuerdo escriba SÍ: consiento que mis datos personales figuren incorporados en el fichero que ALCER Cantabria mantiene con finalidades de gestión y comunicación. Le rogamos que, en el caso de producirse alguna modificación de sus datos, nos lo comunique con la finalidad de mantener su información actualizada. En cualquier caso, tiene derecho en cualquier momento a acceder, rectificar, oponer, o cancelar los datos referentes a su persona, incluidos en nuestro fichero por escrito dirigiéndose a ALCER Cantabria con domicilio en Plaza Rubén Darío S/N de Santander o en el correo info@alcercantabria.com.



Marcha Solidaria Pantano del Ebro

Lo que durante cuatro años fue el Trail Pantano del Ebro, este año se ha transformado en la I Marcha Solidaria Pantano del Ebro, quedando compuesta por las categorías de andanines 23 km y la ruta adaptada de 8 km. Aunque la categoría de trail ha desaparecido desde la organización se ha querido mantener los dos principales objetivos que dieron cabida a este acontecimiento, colaborar con nuestra entidad AL-CER Cantabria y difundir la belleza y generosidad del Ayuntamiento de Campoo de Yuso.

Por lo tanto, este año no ha sido una prueba competitiva pero sí que se han mantenido todos los criterios que han regido hasta ahora el Trail Pantano del Ebro. La ruta espectacular del pantano del Ebro al de Alsa y la máxima atención en el cuidado a todos los participantes desde el grupo de voluntarios que trabajamos ese día. Para ello se han prepara-



do las bolsas de los participantes, una comida hecha con el mayor de los mimos, las instalaciones con duchas, guardarropa, parking, regalos, masajistas, ludoteca para los más pequeños, contar con los perretes, etc. En fin, aquellas personas que año tras año repetís la prueba sois los testigos fieles del cuidado y atención que ponemos en todos vosotros.

El día transcurrió perfecto, el tiempo volvió a acompañarnos y todos los voluntarios estuvieron al pie del cañón en sus puestos des-

de primeras horas de la mañana para que todo estuviera perfecto. La salida de la prueba se dio a las 9 de la mañana saliendo todos los participantes al tiempo y aunque la mañana estaba un poco fresca el día estuvo ideal para caminar.

Los avituallamientos preparados fueron recibiendo a los participantes que iban llegando para descansar y tomar fruta

o alguna bebida que les ayudase a seguir el camino. Éste iba desde el Pantano del Ebro hasta el Pantano de Alsa y vuelta, recorrido de gran belleza que contaba con alguna cuesta menos que el año pasado pero transcurría por senderos, zona de bosque así como alguna que otra subida a destacar.

Por otro lado, los participantes de la ruta adaptada hicieron el circuito de 8 km asequible a todos ya que nuestro objetivo es que todas las personas que quieran participen en esta actividad.



Por primera vez en la ruta larga nos acompañaron los "Arrastrasillas", lo cual no deja de admirarnos por la dureza y la labor que hacen, junto con los amigos de "Cuestión de Aptitud", repetidores de esta prueba, nos hacen sentirnos muy orgullosos de que hayan participado en la Marcha Solidaria

Mientras esto transcurre la comida se va preparando lentamente y se acondiciona el pabellón y la línea de meta para esperar a la llegada de los participantes. Una ducha, un masaje y dar un paseo por los alrededores nos llevan hasta la hora de la comida, la entrega de premios y el fin de fiesta amenizado por el concierto del grupo Party Swing/The Happy's

Cómo habéis podido comprobar un día de fiesta compartido por muchas personas que disfrutaron de la naturaleza, del ejercicio físico de un paraje inmejorable en compañía de amigos, familia, de la gente que hace ALCER y del Ayuntamiento de Campo de Yuso.

Como siempre estamos muy agradecidos a nuestros participantes incondicionales con la causa y el

- Me llamo Estela, tengo trece años y este verano, por segunda vez, pude ayudar en la marcha solidaria que organiza el Ayuntamiento de Campo de Yuso a beneficio de la Asociación ALCER CANTABRIA.
- Fue una experiencia muy bonita empezar la jornada entregando los dorsales a los participantes de dicha actividad, además de saludarlos y desearles que disfrutaran de la naturaleza durante la caminata; y después pasar al punto de avituallamiento de meta, donde iban llegando cansados pero contentos por haber participado en la marcha.
- En el avituallamiento de meta, mientras recuperaban fuerzas con las bebidas, frutas y productos que habían facilitado las empresas colaboradoras, algunos participantes me contaron cómo se habían enterado de la marcha, cómo les había ido y lo bien que se lo habían pasado.
- Entre los participantes había algunos "veteranos" que ya habían participado en ediciones anteriores, para otros era la primera vez que hacían la marcha; unos venían en grupo con amigos, otros en familia, otros en solitario e incluso algunos venían con sus perros. Sentí que todos, participantes y mascotas, disfrutaron y pasaron un buen día.
- Además, alguno de los "veteranos" me dijo con orgullo que "tenían que estar allí" y que ya reservaban la fecha para la próxima edición", porque no hay nada mejor que colaborar con una asociación que ayuda a otras personas al tiempo que se hace ejercicio en plena naturaleza.
- Hizo un día estupendo para caminar, y fue una lástima que empezara a llover mientras estábamos disfrutando en grupo de la comida que otros voluntarios habían preparado para todos.
- Yo, que en verano aprovecho para dormir y descansar, madrugué ese día un montón para estar en La Población a las 7.00 y acoger a los participantes, y me pregunto: ¿MERECIÓ LA PENA?
- SI, ¡CLARO QUE MERECIÓ LA PENA! Siento que con este pequeño gesto, estoy ayudando de alguna manera a las personas con enfermedad renal para que su vida sea más agradable.

Estela





Pantano del Ebro, y también a todos aquellos que participan en mayor o menor medida para que la Marcha solidaria sea una realidad, nuestro más sincero agradecimiento a:

La Corporación Municipal y trabajadores del Ayuntamiento de Campoo de Yuso; a los voluntarios de ALCER Cantabria; a los voluntarios de Protección Civil; a los participantes; al Gobierno de Cantabria destacando la colaboración de la Consejería de Universidades, Igualdad, Cultura y Deporte; Centro Ornitológico del Embalse del Ebro; Centro de Estudios de la Salud CES; Vive Campoo; Deportes Cumbres; Hotel Vejo; Deportes Sapporo; Depor-



tes Omni Sport; BMW Grünblau Motor; El Diario Montañés; Agua de Solares; Cafés El Dromedario; Correduría de seguros Diez Matabuena; Infocosa S.L; Moto Club Lanchares; Quads Campoo; Ayuntamiento de San Miguel de Aguayo; Frutas y verduras COFRUCAN; Dietética Laurel; Distribución de productos naturales BIZILUR; Frutas Barquín; Restaurante El Puerto de la Población; El Carloto; Café bar Las Fuentes; Albergue Corconte; Ebrokite; Restaurante Conchita; Hostería Carmina; Panaderías: La Campurriana, Hijos de Antonio Ruíz S.L, y de Orzales J.Ruíz; Gabinete de Fisioterapia Isidoro San Justo Molleda; José-lín sobaos pasiegos y quesadas; Lupa; DECATHLON.



Noticias y Actividades

DÍA NACIONAL DEL DONANTE:

El pasado 5 de junio celebramos el Día Nacional del Donante, este año con la campaña "Donar es amar" a la que se unieron deportistas españoles al reto de difundir la importancia de la donación de órganos. Esta campaña de carácter nacional se celebra en todas las ciudades de España animando a la sociedad a que se sume al reto de la donación de órganos, recordando que España sigue siendo líder indiscutible desde hace 27 años en donación y trasplante, y finalmente haciendo hincapié en que aun con todos estos datos, sigue habiendo personas en lista de espera para recibir un órgano.

Para difundir este mensaje ALCER Cantabria instaló dos mesas informativas una en el hospital Valdecilla y la otra en la Plaza Porticada de Santander. Esta informa-

ción como en todas nuestras campañas la difundió personal voluntario de la asociación y también contamos con la presencia de voluntarios de la Asociación de Trasplantados Hepáticos de Cantabria.



DÍA REGIONAL DEL DONANTE

Por otro lado la campaña del Día Regional del Donante se celebró el día 28 de septiembre. Esta campaña se celebra en Santander y Torrelavega instalando mesas informativas para difundir la importancia de la donación de órganos contado desde la primera persona del personal voluntario que participa en las mesas.



En Santander se instalaron mesas en la plaza del Ayuntamiento y junto a la Delegación de Gobierno mientras que en Torrelavega se instaló una mesa en la calle José M^a Pereda esquina con Menéndez Pelayo. En la mesa de Torrelavega contamos con la presencia de la conejola de Servicios Sociales, Laura Romano, el concejal de Sanidad, Borja Sainz y los ediles Marta Fernández-Tejeiro y Joaquín Fernández.

PREMIOS SOLIDARIOS MAPFRE

Este año la Fundación MAPFRE ha premiado nuestro proyecto "Vivienda Transitoria de Alojamiento" con el tercer puesto de la convocatoria de ayudas a proyectos sociales, para las comunidades autónomas de Asturias, Cantabria y Galicia. El pasado día 19 de septiembre nuestro presidente Jesús Gómez acudió a la entrega del citado premio en un acto organizado en Madrid por la Fundación MAPFRE.





El proyecto atiende las necesidades de alojamiento temporal de familiares y afectados que vienen al hospital Valdecilla a recibir tratamiento de trasplante, a los afectados renales y a cualquier otra orden de asistencia.

El proyecto lleva en marcha ya dos años y en él se han atendido a familias desplazadas de otras comunidades como Asturias, La Rioja, Castilla

y León, País Vasco, Navarra y Aragón, así como a personas con enfermedad renal de Cantabria que necesitan un alojamiento temporal hasta completar su tratamiento médico y que viven alejadas del hospital. El proyecto se valora muy positivamente por los usuarios del mismo principalmente por la necesidad de encontrar un alojamiento asequible a sus situaciones familiares, por la cercanía de la vivienda al propio hospital, y por la atención dispensada no sólo en la vivienda sino en todo el proceso de estancia de las familias en nuestra región.

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER RENAL

Otra de las campañas que venimos celebrando en los últimos años es el Día Mundial del Cáncer Renal que este año tuvo lugar el 20 de junio. "Necesitamos hablar" ha sido el lema escogido este año, ya que los casos de cáncer de riñón están creciendo en todo el mundo rápi-



damente lo cual está estrechamente relacionado con la epidemia mundial de obesidad. Sin embargo la mayoría de las personas nunca han oído hablar de ello.

Esta campaña preventiva se difunde por nuestras redes sociales así como

#SeSolidario
Fundación MAPFRE



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF

Gracias a la X Solidaria en la Declaración de la Renta ALCER Cantabria recibe subvención de la convocatoria con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF, gestionada por el ICASS, para los siguientes proyectos:

- **Proyecto de Servicio Transitorio de Alojamiento.** Este servicio presta alojamiento temporal para aquellos pacientes o familiares que reciben tratamiento en el Hospital Valdecilla ya sean de Cantabria o de otras comunidades, dando prioridad a los tratamientos por trasplante de cualquier órgano, a los enfermos renales, y a otras órdenes de asistencia.
- **Programa de Atención Integral a personas con Enfermedad Renal en el ámbito social y psicológico.** Este proyecto atiende en el ámbito social y psicológico a las personas con enfermedad renal y sus familias desde el inicio de la situación de ERCA y prediálisis hasta el trasplante.





por el hospital. Además se ha creado una aplicación que consiste en un breve cuestionario de verdadero o falso para comprobar el conocimiento que tenemos sobre el tema y difundir el mensaje de la prevención.

RECUERDO A ÁNGEL LASTRA

El pasado día 6 de septiembre fallecía Ángel Lastra Trueba (El Maño), desde ALCER Cantabria queremos



agradecer su trabajo en la asociación en distintas facetas y actividades de la misma. Desde hace 40 años, con apenas 26, Ángel ha formado parte de esta asociación y cuando se celebran los 40 años de su creación se ha marchado para siempre.

Durante muchos años ha colaborado en las mesas de los días del donante, en la venta de lotería, en las diferentes Jornadas que hemos organizado (aquí y en Madrid) e incluso formó parte de varias Juntas Directivas.

El enfermo renal más carismático de Laredo descansa ya, y lo único que nos queda a los que le conocimos es recordarle con una sonrisa y dar las gracias por todo su trabajo. Descanse en Paz.

COLABORACIONES

Han colaborado en los proyectos los siguientes organismos:



GOBIERNO de CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD

- *Campañas de sensibilización ante la problemática renal*



AYUNTAMIENTO DE SANTANDER

ATENCIÓN Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA

Subvenciones con destino a sufragar los gastos generales de las asociaciones diversas inscritas en el Registro de Entidades Ciudadanas del Ayuntamiento de Santander



AYUNTAMIENTO DE CAMARGO

Subvenciones con destino a proyectos de promoción de la autonomía personal:

- *Campañas de prevención de la enfermedad renal y difusión de la donación de órganos*



AYUNTAMIENTO DE LAREDO

Subvenciones a Asociaciones y ONGs:

- *Atención Integral de las personas con enfermedad renal y difusión de la donación de órganos*



AYUNTAMIENTO DE LIÉRGANES

Subvención nominativa

- *Plan de Actividades*



AVANCE ACTIVIDADES DEL TERCER CUATRIMESTRE

LOTERÍA DE NAVIDAD

Ya tenemos a la venta lotería de Navidad con el siguiente número y puntos de venta:

61.566

Santander:

- Sede de la Asociación AL CER CANTABRIA. Plaza Rubén Darío s/n
- Hospital Marqués de Valdecilla (Laboratorio de Nefrología)
- Farmacia Asunción Gobantes. C/ Marqués de la Hermida, 24
- Herbolario Laurel. c/ Vargas, 15

Torrelavega:

- Frutas Barquín c/ General Castañeda, 4

Muriedas:

- Farmacia Gema Calderón. Avda. Bilbao 95 Muriedas

Maoño:

- Belleza Macu. Alto San Mateo, 16

**Hay
Lotería de
Navidad**



PARTICIPA CON NOSOTROS



**NECESITAMOS
VOLUNTARIOS PARA
APOYAR NUESTRAS
ACTIVIDADES, SI DESEA
COLABORAR LLAMAR A
LA ASOCIACIÓN**

ACTIVIDADES FIN DE AÑO

Misa en los Agustinos y comida de fin de año.

Rastrillo Solidario de Navidad.

SEDE DE LA ASOCIACIÓN: PLAZA RUBÉN DARÍO S/N - 39005 SANTANDER - TELÉFONO 942 276 061

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN DE SOCIO

Nombre		Apellidos	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
D.N.I.	Fecha de nacimiento	E-mail	Teléfono
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Domicilio			Código Postal
<input type="text"/>			<input type="text"/>
Localidad		Provincia	
<input type="text"/>		<input type="text"/>	
Solicito mi inscripción como socio con la siguiente cuenta:			
CUOTA ANUAL: 40 Euros			
Otra Cuota	IBAN:		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	Entidad	Oficina	D.C.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> SOCIO AFECTADO	<input type="checkbox"/> SOCIO COLABORADOR		

Conforme a la normativa vigente, y garantizándole la protección de los datos personales recogidos en esta solicitud y facilitados por usted, éstos serán incorporados en un fichero que AL CER Cantabria mantiene con la finalidad de gestionar la relación de socios, sus comunicaciones y la prestación de servicios por parte de los profesionales que colaboran con la Asociación. En caso de que se oponga a esta finalidad, escriba NO en las siguientes autorizaciones, si está de acuerdo escriba SI:

consentimiento que mis datos personales figuren incorporados en el fichero que AL CER Cantabria mantiene con finalidades de gestión y comunicación.

consentimiento que mis datos personales sean cedidos por AL CER Cantabria a los profesionales que prestan servicios a la Asociación.

Le rogamos que, en el caso de producirse alguna modificación de sus datos, nos lo comunique con la finalidad de mantener su información actualizada.

En cualquier caso, tiene derecho en cualquier momento a acceder, rectificar, opositar, o cancelar los datos referentes a su persona. Solicitados en nuestro fichero por escrito dirigiéndose a AL CER Cantabria con domicilio en Plaza Rubén Darío S/N de Santander o en el correo info@alcercantabria.com

Firma del interesado

En Santander a de de



Petus

*Arte. Lujo y Exclusividad
en tu mano*

www.petusboligrafos.com



PALSAN
SAN MARTÍN TORAYA, S.L.U.
PVC y ALUMINIO



B.º Otero, s/n - Polígono Industrial - 39100 SANTA CRUZ DE BEZANA (Cantabria)
Teléfono 942 581 026 - Fax 942 581 014 - e-mail: info@palsan.es

Tl. 902 305 151 www.sacoutil.com



EL SACO ÚTIL
gestión integral de residuos

**RECOGIDA DE
RESIDUOS PELIGROSOS y
NO PELIGROSOS**

POLÍGONO DE CANDINA - C/ REAL CONSULADO 4
(ENTRADA POR PEUGEOT, PASANDO EL PUENTE 1º NAVE A LA DERECHA)
39011 SANTANDER




SYC

Administración y Gestión de Fincas
Peritaciones Judiciales

C/. Amós de Escalante nº 4, 4º-F Tlfn./Fax. 942 219 781
39002 Santander (Cantabria) administracion@scfincas.com
www.scfincas.com



Lafuente

Pol. Ind. de Heras - Parcela 304
39792 HERAS (Cantabria)
Telf.: 942 526 251 - Fax 942 526 281
www.queserialafuente.com



TÉCNICOS CONSTRUCTORES SANTANDER, S.A.

TECOSAN

OBRAS Y PROYECTOS



C/Menéndez Pelayo, 60 - 1º Dcha. | 39006 Santander
Telf.: 942 27 44 00 - Fax: 942 27 44 12
www.tecosan.es | tecosan@tecosan.es



Buñete Bermejo, Martínez
y Asociados

BEATRIZ BERMEJO VILLA
Abogado

Cádiz, 13 - 4 B
39002 SANTANDER

Tel.: 942 36 10 48
Fax: 942 36 14 51
bbv@pymetal.net



Peluqueria
Estética
Unisex

REYHA

Calle Floranes 50
Teléfono :942370202

